NOVA

Men's Health

# BEST LIFE

PARA HOMENS QUE QUEREM MAIS

JAN/FEV/MAR 2007

PVP CONTINENTE
4,00€

## PAREÇA E SINTA-SE 10 ANOS MAIS NOVO

## ENRIQUEÇA A SUA VIDA HOJE

10 segredos que todos os homens deviam saber

## NUNCA TENHA UM ATAQUE CARDÍACO

## O MELHOR SEXO DA SUA VIDA

O QUE AS MULHERES DE 20,30,40... QUEREM

A MELHOR FORMA DE PERDER PESO

CONQUISTE A LIBERDADE FINANCEIRA PARA SEMPRE

VOCÊ É UM BOM CHEFE?
PÁG. 66

ANA HICKMANN
AS PERNAS MAIS ALTAS DO BRASIL

PIERCE BROSNAN
HOMEM BEST LIFE
"Não sou um número, sou um homem livre"

01 BEST LIFE 4,00€
5 601753 002003 00001

# *Time Out*

DESAPERTE O NÓ DA GRAVATA, ESQUEÇA A CONFUSÃO DO EXTERIOR... RELAXE, ALIVIE TENSÕES E ENTREGUE-SE AOS PRAZERES DO CORPO. O CITYSPA AGUARDA-O.

TEXTO CÁTIA DIAS FOTOGRAFIA LUÍS DUARTE

*CitySpa: Rua Gonçalves Zarco, 19 A, Restelo 1400-191 Lisboa Tel.: 213632492/3 www.cityspa.com*
*Horário: De segunda a sexta das 10h às 21h e Sábado das 9h às 1*

colhedor, relaxante, em tons bordeaux e creme, o CitySpa oferece a tranquilidade de corpo e espírito impróprios de qualquer metrópole. Contrariamente ao que se vive do lado de fora, neste day spa o silêncio impera sem intervalos desde o primeiro ao último minuto, criando o ambiente ideal para libertar a mente e usufruir em pleno das sensações que o esperam. A funcionar numa das zonas mais chiques da capital, o City Spa capricha na atenção dedicada aos prazeres do corpo e na excelência dos serviços. Telemóveis desligados à entrada, o ritual de qualquer massagem começa sempre com a troca de vestuário por algo mais confortável. Tudo é disponibilizado pelo spa.

Segue-se o caminho até à sala de massagem, onde rituais de cuidado de beleza e bem-estar se combinam com uma gama de tratamentos exclusivos da Elemis. A atmosfera convida à descontracção e os aromas dos produtos utilizados, em harmonia com a média-luz, encorajam a evasão do corpo e da mente. Com quatro suites de tratamento, uma suite aqua, um hammam com cromoterapia e uma sala de relaxamento, as possibilidades de tratamento são múltiplas. Desde as específicas para a pele masculina – ritual regenerador indicado para minimizar os efeitos do stress e o ritual desintoxicante, para uma limpeza profunda da pele – aos rituais de relaxamento e equilíbrio. Esfoliações e envolvimentos à base de sais e algas marinhas, massagem de som com taças tibetanas ou a massagem ayuvérdica são apenas alguns dos rituais deste espaço.

Mas para além do vasto leque de terapias faciais e corporais, poderá igualmente desfrutar de programas mais alargados de meio-dia: total *time out*, especialmente concebido para as exigências da pele masculina, anti-stress ou o especial noivo/noiva. Salienta-se ainda o ritual chuva de aromas, que conjuga uma esfoliação suave e aromatizada com uma massagem a quatro mãos, sob duche de aspersão, com movimentos sincronizados sobre as pernas, as costas e os ombros. Um misto de relaxamento e prazer, onde os aromas e cheiros dão o toque final. E porque as tendências assim o exigem, o CitySpa possibilita também as opções de manicure, pedicure e depilação masculina.

Ao terminar há sempre uma infusão de ervas à sua espera. A sala de relaxamento foi pensada para esse fim e lá encontra várias *chaises-longues* ao seu dispor. Um merecido descanso que se complementa com uma boa leitura, se preferir...

Com a assinatura dos melhores e mais luxuosos spas de todo o mundo, este é sem dúvida um local a não perder de vista.

## 4 Conselhos para desfrutar em pleno:

**1) SEJA QUAL FOR SEU OBJECTIVO:** relaxar, desintoxicar o organismo ou submeter-se a um tratamento estético, uma avaliação clínica é fundamental. Converse com a terapeuta responsável e informe-a sobre eventuais problemas de saúde que possam comprometer a eficácia do tratamento;

**2) TRATANDO-SE DE UM TRATAMENTO FACIAL,** faça a barba antes, se quer que os tratamentos resultem a 100%. No caso das peles sensíveis, aconselha-se o barbear na noite anterior;

**3) ANTES DE SE SUBMETER A QUALQUER TRATAMENTO,** beba muita água e coma alguma coisa ligeira: uma maçã ou um iogurte, por exemplo.

**4) PARA QUE SEJAM REALMENTE EFICAZES,** os tratamentos precisam de dedicação da sua parte. A maioria dos spas oferece pacotes que combinam vários tipos de tratamentos - o que, além de ser mais económico, garante a continuidade.

# DICAS FENG SHUI PARA O SUCESSO:

O Feng Shui é a doutrina do fluxo de Chi, o sopro de vida oculto que flui no ambiente. Quando o Chi está em desordem, o dia é dominado pelo infortúnio. Aprenda a reconhecer as energias ocultas do Chi.

### A ENERGIA E O SUCESSO

"Crie o equilíbrio entre o yin e o yang através de níveis confortáveis de luz e sombra. Para atingir o sucesso, intensifique a luminosidade, aumentando, assim, a sua energia yang." Conseguir o equilíbrio entre o ying e yang é o caminho certo a tomar.

### FORMAS REGULARES

"Prefira formas regulares em detrimento de formas irregulares. Quadrados e rectângulos possuem melhor Feng Shui do que triângulos ou formas com cantos pronunciados."

### USE FLORES ARTIFICIAIS

"É possível encontrar flores artificiais, de seda ou mesmo de plástico, que são preferíveis às flores secas. Se tem flores secas em casa, as suas oportunidades de sucesso estão seriamente minadas. No Feng Shui, elas não são consideradas auspiciosas."

### IMPULSIONAR A CARREIRA

"Na tradição Feng Shui, os peixes trazem sempre sorte. Logo, possuir um aquário é bom presságio. Coloque um aquário de guppies no canto norte da sua sala de estar e veja como a sua carreira se anima com novos e positivos desenvolvimentos."

### O ÚLTIMO PEDAÇO

"Se tirar o último pedaço de comida de uma travessa, a última fatia de um bolo ou limpar os restos do prato no final da refeição, está supostamente a criar energias de pobreza. Resista ao último pedaço."

### NÚMEROS FAVORÁVEIS

"O numero 8 é considerado pelos chineses como de sorte, em parte porque a palavra chinesa para 8 soa como "crescimento e desenvolvimento". Este número também representa prosperidade no futuro. O 9 também é sinal de sorte.